

作者: 来源: 新华网 发布时间: 2009-6-22 11:12:36

选择字号: 小 中 大

## 德研究表明：女性产后恢复身材不可操之过急

女性产后迫于外界和自身压力，往往急于恢复身材。而德国一项最新研究告诫广大产后女性，只要在3个月至半年内使体重恢复到孕前水平，就属于正常。

德国医疗保健质量和效率研究所日前发表研究报告说，生完宝宝后，很多女性都希望快速恢复到以前的体重水平，一些女影星甚至产后几个星期就快速恢复了“魔鬼身材”。针对这一现象，他们建议，女性产后不应该在这方面给自己太大压力，如果过分追求快速恢复身材，会对母乳喂养产生负面影响。

女性分娩后，体重就会自然而然地开始减轻。这家研究所的主任彼得·萨维茨基说，产后妈妈们需要母乳喂养宝宝，并会耗费很大的精力和体力照顾他们，这些都会使妈妈们的体重不断下降。一般而言，3个月至半年内体重恢复到原来水平就属于正常。

另外，研究人员的调查表明，膳食平衡对于女性产后恢复身材最为重要，而大量体力锻炼的效果并不像人们想象得那么好。

### 相关新闻

- 1 《PLoS生物学
- 2 AJPH: 怀孕初  
险增
- 3 《癌症》: 癌  
足
- 4 美研究称“八
- 5 女性30岁以后
- 6 研究称妻子怀  
6.35公斤
- 7 美国发布孕期
- 8 《自然》社论

### 图片新闻



### 一周新闻排行

- 1 上海交大: 论  
并一稿多投”
- 2 山东27岁博士
- 3 五位科学家获
- 4 中青报: 辽宁
- 5 土星光环长出
- 6 上海24所高校
- 7 《自然》14年
- 8 29岁清华毕业
- 9 广州中医药大
- 10 中青报: 撼

打印 发E-mail给: 

提交

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。 [查看所有评论](#)  
还没有评论。

读后感言:

发表评论

### 编辑部推荐博文

- 悼念杨向中教
- 提醒年轻人:
- 学术呀, 何时
- Life of an

- 寄语毕业生
- 父亲的‘土’

#### 论坛推荐

- [注意]一起来
- 中国材料工程  
工程.(上)
- [原创]专题研  
DAMAGE TOLERA
- [分享]《半导  
册
- [分享]十五本
- [转贴]2009年  
载]